PE MARGINEA CONCLUZIILOR CONSFĂTUIRII METODICE A ANTRENORILOR, ORGANIZATĂ DE CONSILIUL GENERAL AL UCFS

NOUTĂȚI METODICE CU LARGĂ APLICATIVITATE ÎN ANTRENAMENTUL FOTBALIȘTILOR

Recent, s-a organizat la București o consfătuire metodică în cadrul căreia tehnicieni din toată țara (antrenori, medici, metodiști, etc.), specialiști în diverse ramuri sportive, au discutat căile necesare de urmat pentru creșterea performanțelor și perfecționarea metodelor de antrenament.

Materialele inițiale, în jurul cărora s-au schimbat opinii numeroase, precum și concluziile consfătuirii, au concentrat toate aspectele valoroase, experimentate și aplicate cu bune rezultate în ultimii ani, de către cei mai buni antrenori și sportivi de la noi și de peste hotare.

Ideile care s-au vehiculat conțin soluții general-aplicabile tuturor ramurilor de sport. Ele îmbunătățesc o serie de principii ale antrenamentului și realizează un acord superior între datele practicii, pedagogiei, fiziologiei și psihologiei.

Vom prezenta cîteva dintre concluziile consfătuirii, apropiindu-le de specificul jocului de fotbal.

DINAMICA EFORTULUI DIN ANTRENAMENTE

Fotbalul reprezintă un efort fizic de volum mare, de intensitate variabilă (predominant maximală), eforturi care alternează cu momente de relativă relaxare.

Pe acest fundal, jucătorul execută o gamă diversă de procedee tehnice cu structuri diferite, e obligat în permanență să-și orienteze acțiunile în conformitate cu deplasările neprevăzute ale adversarilor, să acționeze corelat cu ceilalți coechipieri pe canavaua unei idei tactice, proprii echipei din care face parte și calităților sale. Pe scurt, o ambianță complexă, puternic colorată cu factori emoționali.

Dacă ne vom imagina corect activitatea unui jucător în timpul meciului și vom suprapune peste această imagine activitatea jucătorului în antrenament, va trebui să recunoaștem că volumul, intensitatea și complexitatea efortului din joc, rămîn de cele mai multe ori nerezolvate în ceasurile de pregătire. În sensul expus îl vom cita pe Milan Navara, președintele Colegiului de antrenori de la Sparta — Praga care afirma în numărul 8/1965 al revistei „KOPANA": **„...am reușit să îndeplinim condițiile cerute de fotbalul contemporan, numai din punct de vedere al volumului de lucru prestat în antrenamente".** Și mai departe: **„...abordarea procesului de antrenament numai pe latura cantitativă nu poate fi suficientă. S-au omis în antrenamente aspectele calitative ale jocului".**

Această stare de fapt, recunoscută de altfel și de către antrenorii noștri, trebuie evident remediată.

SĂ APLICĂM ÎN ANTRENAMENT „EXCITANȚI OPTIMI"

Efectul antrenamentului sportiv reprezintă răspunsul organismului la aplicarea unor exerciții și mijloace care sînt în fond niște „excitanți" ce declanșează modificări funcționale adaptative la nivelul tuturor aparatelor și sistemelor organismului.

Adaptarea superioară a fotbaliștilor la toți parametrii jocului (fizici - tehnici - tactici - emoționali) va fi posibilă numai atunci cînd se vor aplica în antrenament „excitanți optimi" (adică cele mai favorabile, cele mai productive exerciții și mijloace) în anumite condiții de volum, de intensitate și de grad de complexitate a efortului. Pentru obținerea unor modificări funcționale utile și durabile este necesar ca excitanții optimi să acționeze un timp suficient, să fie repetați în cîteva cicluri săptămînale (de obicei patru după datele practicii și diverselor experimente). Apoi se va trece la o altă etapă, modificîndu-se „excitanții" (alte exerciții, alte mijloace, aplicate în noi condiții de volum, de intensitate și de grad de complexitate).

Trebuie reținută deci necesitatea aplicării unor „excitanți optimi" precum și obligația de a crește efortul în etape lunare, cuprinzînd patru cicluri săptămînale atîta timp cît din necesitățile calendarului competițional nu decurg alte recomandări.

In cadrul unei etape, efortul ciclurilor săptămînale se poate **repeta** identic, poate **scade** sau crește în funcție de succesiunea competiției: (vezi schemele).

În antrenamentul fotbaliștilor (în vederea concordanței cu trăsăturile efortului din timpul meciului) intensitatea trebuie să reprezinte principalul element de progres al efortului, deziderat ce se poate rezolva prin repetarea unor acțiuni de joc cu viteză maximă.

In prezent, în fiecare etapă de antrenament, volumul, intensitatea și complexitatea efortului, cu alte cuvinte conținutul antrenamentului, nu reprezintă (așa cum ar trebui) trăsăturile cantitative și calitative ale fiecărui factor (fizic, tehnic, tactic) și mai ales sinteza acestora.

„ÎN JOCUL PROPRIU ZIS NU EXISTĂ MOMENTE PURE"

Fotbalistul efectuează permanent o acțiune cu aspecte multiple (fizic, tactic — în jocul fără minge; fizic - tehnic - tactic — atunci cînd este în posesia balonului). In fotbalul actual, toate fazele decisive (înscrierea sau evitarea golurilor) reprezintă momente de participare colectivă sau individuală, desfășurate sub semnul unei viteze de joc împinsă la limita superioară (de la viteza deplasării și execuției tuturor procedeelor tehnice, la orientarea și anticiparea rapidă în toate circumstanțele).

Toți cei care au văzut antrenamentele lui Herrera la București, au reținut preocuparea, împinsă pînă la obsesie, pentru viteza mișcărilor **și a execuției.**

DIVERSE MODALITĂȚI DE REPETARE ÎNTR-O ETAPĂ LUNARĂ A EFORTULUI DINTR-UN CICLU SĂPTĂMÎNAL

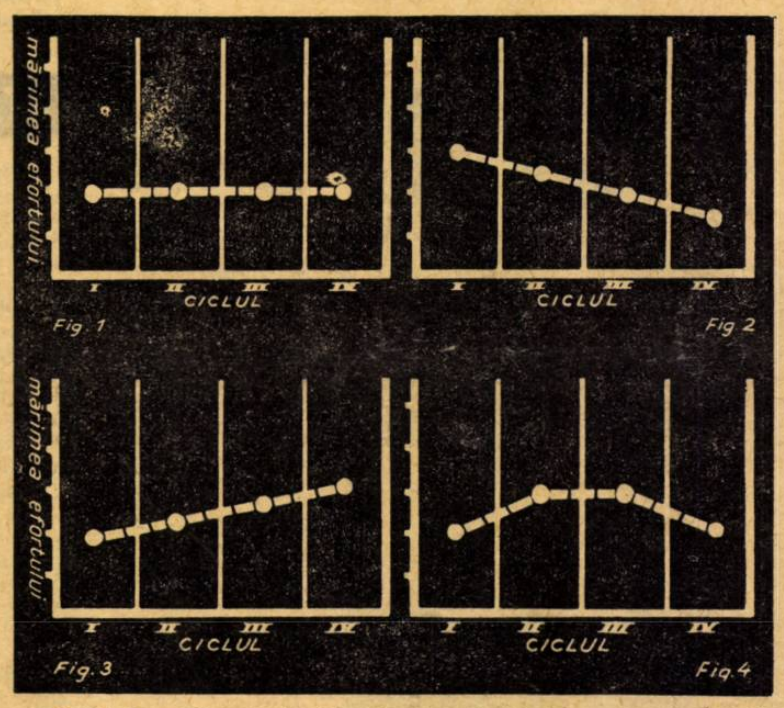

FIGURA I. — Efortul planificat pentru primul ciclu se repetă identic în etapa respectivă.

FIGURA II, III, IV. — Fiecărui ciclu săptămînal îi corespunde un anumit efort, iar mărimea relativă a eforturilor din ciclurile aceleeași etape este diferită.

SPECIFIC — NESPECIFIC: DUALITATE GREȘIT APLICATĂ

Citățm din concluziile consfătuirii: **„Considerăm că pînă acum în practică s-a procedat greșit, reducînd sau întrerupînd pentru o perioadă îndelungată efortul specific în cadrul ciclului anual de antrenamente".**

Dacă ne gîndim la conținutul primei etape a perioadei pregătitoare, cînd se lucrează foarte puțin cu balonul, la perioadele de întrerupere din iarnă și din vară (așa zisele perioade de tranziție, transformate de fapt în concedii), precum și la faptul că majoritatea jucătorilor (cu excepția celor din loturi), participă la maximum 30 jocuri oficiale pe an (Campionat plus Cupă), — și la cel mult 15 partide amicale (dintre care majoritatea au caracter de pregătire și sînt făcute în compania unor echipe de categorii inferioare), VA TREBUI SĂ ADMITEM CĂ, IN PREZENT, MULTE SĂPTĂMÎNI DINTR-UN AN, FOTBALIȘTII FAC UN ANTRENAMENT PUȚIN SPECIFIC SI PARTICIPĂ LA UN NUMĂR INSUFICIENT DE JOCURI. În luna ianuarie se lucrează aproape numai pregătire fizică. Incet-încet se introduce balonul, iar jocurile amicale apar la cei mai temerari în prima decadă a lunii februarie. **De la jumătatea lui decembrie cînd practic activitatea încetează** (la echipele de categoria B și C mai de vreme), **trec aproape două luni în care pregătirea tehnico-tactică involuează, se pierde parțial** (la B și C trec peste trei luni, trei luni și jumătate).

Este cunoscut faptul că jucătorii sau echipele în ansamblu intră în „formă sportivă" abia după primele trei etape de campionat. **Această observație nu reprezintă oare un argument că mijlocul cel mai sigur, mai natural, care declanșează intrarea (și implicit menținerea) în formă sportivă sînt jocurile importante, cu miză?**

ANTRENAMENTUL ADECVAT ȘI SUSȚINEREA CÎT MAI MULTOR PARTIDE, ACESTEA SINT CĂILE PRIN CARE SE POATE OBȚINE PERFECȚIONAREA SIMULTANĂ A JUCĂTORULUI PE TOATE PLANURILE (FIZIC - TEHNIC-TACTIC) ÎNTR-O ÎMPLETIRE PROPRIE FOTBALULUI.

Pregătirea oarecum succesivă, practicată pînă acum (întîi fizic, apoi tehnic, apoi tactic), **determină concomitent progrese într-un sens și involuții în altul.**

Statisticile dovedesc că jucătorii cei mai buni și cele mai reputate echipe joacă aproape tot anul, (în condiții meteorologice deseori dificile) **și obțin rezultate constant valoroase, fără fluctuații. RECORDUL LUI PELE: CEI E 84 DE PARTIDE PE CARE IE-A JUCAT IN 93 DE ZILE.** Toți jucătorii brazilieni, ne spunea de curînd Zeze Moreira, antrenorul echipei Vasco da Gama, participă la jocuri aproape tot anul. Italienii, englezii, francezii, au de asemeni un sezon competițional prelungit. **Gondet, unul dintre înaintașii centrali ai naționalei Franței, jucător bine apreciat în prezent în fotbalul european, a jucat din august 1965 pînă la recentul meci U.R.S.S. — Franța, 65 de partide.**

PRELUNGIREA SEZONULUI COMPETIȚIONAL — O NECESITATE METODICĂ

In sensul datelor de mai sus, precum și al numeroaselor exemple din alte ramuri sportive, **OPINĂM PENTRU PRELUNGIREA SEZONULUI COMPETIȚIONAL AL FOTBALIȘTILOR NOȘTRI. In toate țările cu fotbal valoros, jucătorii primesc anual o singură perioadă de concediu, participă la o singură perioadă pregătitoare, iar IN RESTUL ANULUI SÎNT ANGRENAȚI ÎNTR-O COMPETIȚIE CU O DURATĂ DE APROXIMATIV 9 LUNI** (așa se întîmplă în toate țările Americii de Sud, precum și în Italia, Anglia, Franța, R.F.G., Belgia, Spania, Portugalia etc.).

În prezent, specialiștii din toate ramurile sportive par preocupați de problema lărgirii sezonului competițional pe seama duratei vechii perioade pregătitoare.

Credem că pregătirea jucătorilor noștri, de toate categoriile ar trebui rectificată prin scurtarea perioadei de concediu anual, și subdivizarea ei după cum urmează:

— etapa I, de la 20 dec. la 5 ianuarie sau la alte date apropiate, dar să nu depășească cincisprezece zile.

— etapa a II-a, cu durata de două săptămîni, vara, situată în funcție de datele terminării și reluării Campionatului.

Ar fi necesar să se consfințească existența unei singure perioade pregătitoare (5 ianuarie — 5 martie), iar vara o scurtă etapă de punere în formă cu o durată de două-trei săptămîni.

S-ar putea asigura o perioadă competițională cu o durată de aproximativ 9 lu fiecare ciclu săptămînal de pregătire, fiecare etapă lunară, constituind astfel unități de timp, în care jucătorii se vor pregăti de fapt stimulați de jocurile numeroase și ajutați de către ele. Astfel, evoluția jucătorilor s-ar putea înscrie pe o linie progresivă de la un an la altul, evitîndu-se plafonarea sau repetarea în fiecare sezon a unor performanțe în fond mediocre.

Pentru prelungirea sezonului competițional, există cîteva posibilități care vor trebui studiate și adoptate de către federație, în funcție de randamentul fiecăruia:

— Mărirea numărului de echipe în toate categoriile de campionat (dacă pot fi asigurate terenuri în bună stare, antrenori și jucători de valoare acceptabilă pentru exigențele diverselor categorii);

— Trimiterea unui mai mare număr de echipe românești în turnee de iarnă (de exemplu primele 10 clasate în turul campionatului categoriei A);

— Competiții amicale, pe timpul pauzei dintre cele două părți ale Campionatului, în genul actualei „Cupe de vară" care să cuprindă toate echipele de categorie C și organizarea pe timpul iernii a unei ediții similare.

Citățm iarăși din concluziile consfătuirii: **„In loc să se desfășoare un proces continuu de achiziții în toate componentele pregătirii, în timp ce se cîștigă într-o direcție se pierde în alta, iar mărirea acestei pierderi crește o dată cu lungimea perioadei în care are loc procesul de involuție.**

...Atacarea relativ simultană a factorilor antrenamentului în „combinarea" cerută de fiecare specializare, apare ca o cale cu deosebite perspective. Acest lucru nu exclude existența unor „ponderi" ale componentelor antrenamentului în anumite etape de instruire".

Se constată din ce în ce mai frecvent că cei mai valoroși sportivi, mari campioni mondiali și olimpici, obțin — indiferent de specializare — rezultate excelente din februarie pînă în decembrie.

Ei își alcătuiesc un sezon competițional prelungit, participă la un număr impresionant de concursuri la intervale de timp scurte, spațiate de sute sau mii de kilometri (Ron Clarke, Jazy, Anquetil, Keino, Bikila Abebe, Facchetti, Djalma Santos, Di Stefano, Moore, Bobby Charlton, Gento, José Augusto și încă mulți alții). **Aceste constatări vor impune probabil obligativitatea revizuirii noțiunii de formă sportivă, reprezentată pînă acum ca un platou cu o durată relativ scurtă (2-3 luni), în comparație cu lungimea perioadei pregătitoare care o construiește.**

IMPORTANȚA MULTILATERALITĂȚII ÎN PREGĂTIRE

Fotbalul cere din ce în ce mai mult jucători atleți, bine și armonios dezvoltați, rapizi, puternici, rezistenți. Aceste caracteristici, acest profil, trebuie să constituie o bază pentru manifestarea trăsăturilor specifice ale jocului de fotbal, să asigure condițiile cele mai favorabile pentru perfecționare.

Antrenorii au datoria să cunoască pînă la detalii caracteristicile jocului. Fotbalul însumează într-un anumit raport cerințe de ordin fizic, tehnic, tactic și psihologic. La rîndul lor, trăsăturile de ordin fizic reprezintă un anumit amestec de îndemînare, viteză, rezistență și forță. Toate acestea au pentru organism un anumit răsunet biologic. Acest tablou de ansamblu permite antrenorului să alcătuiască, în funcție și de măiestria jucătorului, lista mijloacelor ce pot fi folosite în pregătirea fizică.

Reflectarea esenței jocului în antrenament, depășirea stadiului de apropiere formală între conținutul jocului și procesul de pregătire, precum și transformarea competiției într-o modalitate principală de pregătire, iată un drum pe care antrenorii au datoria să meargă, documentîndu-se fără întrerupere, interpretînd și generalizînd experiența lor și a altora.

Romulus BALABAN